This PDF you are browsing now is a digitized copy of rare books and manuscripts from the Jnanayogi Dr. Shrikant Jichkar Knowledge Resource Center Library located in Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University Ramtek, Maharashtra.

KKSU University (1997- Present) in Ramtek, Maharashtra is an institution dedicated to the advanced learning of Sanskrit.
The University Collection is offered freely to the Community of Scholars with the intent to promote Sanskrit Learning.

Website
https://kksu.co.in/

Digitization was executed by NMM

https://www.namami.gov.in/

Sincerely,

Prof. Shrinivasa Varkhedi
Hon'ble Vice-Chancellor

Dr. Deepak Kapade
Librarian

Digital Uploaded by eGangotri Digital Preservation Trust, New Delhi
https://egangotri.wordpress.com/

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

4713

॥श्रीगणेशाय नमः॥ ॥याज्ञवल्क्यं मुनिश्रेष्ठं सर्वज्ञं ज्ञाननिर्मलं॥ सर्वशा
॥स्त्रार्थतत्त्वज्ञं सदा ध्यानपरायणं १ वेदवेदांगतत्त्वज्ञं वेदेषु परिनिष्ठि
॥तं॥ जितेंद्रियं जितक्रोधं जिताहारं जितश्रमं २ तपस्विनं जितामित्रं
॥ब्रह्मण्यं ब्राह्मणप्रियं॥ तपोवनगतं सौम्यं संध्योपासनतत्परं॥३॥ ब्रह्म
॥विद्भिर्महाभागैर्ब्राह्मणैश्च समावृतं॥ सर्वभूतसमं शांतं सत्यसंधं जित
॥क्लमं॥४॥ गुणाढ्यं सर्वभूतेषु परार्थैकप्रयोजनं॥ ध्रुवं तं परमात्मानं म
॥हीणामुग्रतेजसां॥५॥ तमेवं गुणसंपन्नं नारीणामुत्तमा वधूः॥ मैत्रे
॥यी च महाभागा गार्गी च ब्रह्मविद्वरा॥६॥ सभामध्यगतं शांतं मृषीणामु
॥ग्रतेजसां॥ प्रणम्य दंडवद्भूमौ गार्ग्यैतद्वाक्यमब्रवीत्॥७॥ गार्ग्युवाच॥
॥भगवन् सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत॥ योगतत्त्वं मम ब्रूहि सांगोपांगं

Acc. NO. ~~4713~~ M-1775
Title - याज्ञवल्क्ययोगशास्त्र.
Author - ?
Date - ?
Sub - योग.
folio - 23
Xerox - 45

KKSU LIBRARY RAMTEK 441 106 M-1775 Dist. Nagpur

Checked 2012

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

॥विधानतः॥८॥एवंदृष्टःसभगवान्सभामध्येतदानया॥ऋषीनालोक्यने
१ ॥त्राभ्यांवाक्यमेतदभाषत॥९॥श्रीभगवानुवाच॥उत्तिष्ठोत्तिष्ठभद्रंतेगा १
॥र्गिब्रह्मविदांवरे॥वक्ष्यामियोगसर्वस्वंब्रह्मणाकीर्तितंपुरा॥१०॥समाहि
॥तमनोभूत्वाश्रृणुत्वंगदतोमम॥इत्युक्त्वाब्रह्मविष्ठोयाज्ञवल्क्यस्त
॥पोनिधिः॥११॥नारायणंजगन्नाथंसर्वभूतहृदिस्थितं॥वासुदेवंज
॥गद्योनियोगिध्येयंनिरंजनं॥१२॥आनंदममृतंनित्यंपरमात्मानमव्ययं
॥ध्यायन्हृदिहृषीकेशंमनसासुसमाहितः॥१३॥नेत्राभ्यांतांसमालोक्य
॥कृपयावाक्यमब्रवीत्॥श्रीभगवानुवाच॥एह्येहिगार्गिसर्वज्ञेसर्वशास्त्रवि
॥शारदे॥योगंवक्ष्यामितसेनयत्प्रोक्तंपरमेष्ठिना॥१५॥मुनयःश्रूयतामत्र
॥गार्ग्याचस्कसमाहिताः॥ऋषीनालोक्यनेत्राभ्यांवाक्यमेतदभाषत॥१६॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

पद्मासनेसमासीनंचतुराननमव्ययं॥१६॥चराचराणांस्त्रष्टारं ब्रह्माणं परमेष्ठिनं॥
कदाचित्तत्रगत्वाहंस्तुत्वास्तोत्रैःप्रणम्य॥१७॥पृष्टवानिममेवार्थंयन्मांत्वंपरिपृ
च्छसि॥देवदेवजगन्नाथचतुर्मुखपितामह॥१८॥येनाहंयामिनिर्वाणंकर्मणा
मोक्षमव्ययं॥ज्ञानंचपरमंगुह्यंयथावद्ब्रूहिमेप्रभो॥१९॥मयैवमुक्तोद्रुहिणः
स्वयंभूर्लोकनायकः॥समालोच्यप्रसन्नोसाज्ञानकर्माण्यभाषत॥२०॥ब्र
ह्मोवाच॥ज्ञानस्यद्विविधौज्ञेयौपंथानौवेदचोदितौ॥अनुष्ठितौतौविद्भिःप्र
वर्तकनिवर्तकौ॥२१॥वर्णाश्रमोक्तयत्कर्मकामसंकल्पपूर्वकं॥प्रवर्त्तकंभवे
देतत्पुनरावृत्तिहेतुकं॥२२॥कर्तव्यमितिविध्युक्तंकामसंकल्पवर्जितं॥विधिव
त्कुर्वतस्तस्यमुक्तिर्गार्गिकरस्थिता॥२३॥वर्णाश्रमोक्तंगार्ग्येवंविधिवत्काम
पूर्वकं॥येनयत्क्रियतेकर्मबंधस्तस्यकरस्थितः॥२४॥संसारभीरुभिस्तस्मात्

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

२ विध्युक्तं कामवर्जितं॥विधिवत्कर्म कर्तव्यं ज्ञानेन सह सर्वदा॥२५॥जाताश्च त्रिषु
वर्णेषु त्वानुलोम्येन मानवाः॥ते देवानामृषीणां च पितॄणामृणिनस्तथा॥२६॥
ऋषिभ्यो ब्रह्मचर्येण पितृभ्यश्च सुतैस्तथा॥मुच्येय ज्ञेन देवेभ्यः स्वाश्रमं धर्म
माचरेत्॥२७॥चत्वारो ब्राह्मणस्योक्तास्त्वाश्रमाः श्रुतिचोदिताः॥क्षत्रियस्य
त्रयः प्रोक्ता द्वावेको वैश्यश्च द्रयोः॥२८॥अधीतवेदवेदांगः सांगोपांगं विधान
तः॥स्नायाद्विध्युक्तमार्गेण ब्रह्मचर्यव्रतं चरन्॥२९॥संस्कृतायां सवर्णायां पु
त्रमुत्पादयेत्ततः॥यजेताग्नौ तु विधिना भार्यया सहितो विना॥३०॥कांतारे वि
जने देशे फलमूलोदकान्विते॥तपश्चरन्वसेन्नित्यं साग्निहोत्रः समाहितः॥३१॥
आत्मन्यग्नीन्समारोप्य संन्यसेद्विधिना ततः॥संन्यासाश्रमसंयुक्तो नित्यकर्म
समाचरेत्॥३२॥यावत्स्त्रीभवेत्तावद्यजेदात्मानमात्मनि॥क्षत्रियश्चाचरेदेवं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

=आसन्यासाश्रमात्सदा॥३३॥वानप्रस्थाश्रमादेवंचरेद्वैखानसःसमाहितः॥शूद्रः
शुश्रूषयानित्यंगृहस्थाश्रममाचरेत्॥३४॥शूद्रस्यब्रह्मचर्यंचकेचिन्मुनि
भिरिष्यते॥आनुलोम्यप्रसूतानांत्रयाणामाश्रमाश्रये॥३५॥नान्यस्तुशूद्रजा
तानामाश्रमःकीर्तितोबुधैः॥चतुर्णामाश्रमस्थानामहन्यहनिनित्यशः॥३६॥विष्णू
क्तंकर्मकर्तव्यंकामसंगविवर्जितं॥तस्मात्त्वमपियोगार्थस्वाश्रमंधर्ममाचर॥३७॥
श्रद्धयाविधिवत्सम्यक्ज्ञानकर्मसमाचर॥इतिमेकर्मसर्वस्वंयोगरूपंश्रुतंततः॥३८॥
उपदिश्यततोब्रह्मायोगनिष्ठोभवत्स्वयं॥श्रुत्वैतद्याज्ञवल्क्योक्तंगार्गीवाक्यमुदान्वि
ता॥३९॥पुनःप्राहमुनिश्रेष्ठमृषिमध्येवरानना॥गार्ग्युवाच॥ज्ञानेनसहयोगीन्द्रविष्णू
क्तंकर्मकुर्वतः॥त्वयोक्तंमुक्तिरस्तीतितद्योगंवदसत्तम॥४०॥भार्ययाचैवमुक्तस्तुयाज्ञव
ल्क्यस्तपोनिधिः॥तांसमालोक्यप्रहस्यपप्याज्ञानरूपमभाषत॥४१॥श्रीभगवानुवाच॥ज्ञानं
योगात्मकंविद्धियोगश्चाष्टांगसंयुतः॥संयोगोयोगइत्युक्तोजीवात्मपरमात्मनोः॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

२ वक्ष्याम्यंगानितेसम्यग्यथापूर्वंमयाश्रुतं॥समाहितमनागार्गिऋषिभिःसहतच्छृणु॥ २
॥४२॥यमश्चनियमश्चैवआसनंचतथैवच॥प्राणायामस्तथागार्गिप्रत्याहारोथ
धारणा॥४३॥ध्यानंसमाधिरेतानियोगांगानिवरानने॥यमश्चनियमश्चैवदश
धासुप्रकीर्तितः॥४४॥आसनान्युत्तमान्यष्टौत्रयस्तेषूत्तमोत्तमाः॥प्राणायामस्त्रि
धाप्रोक्तःप्रत्याहारश्चपंचधा॥४५॥धारणापंचधाप्रोक्ताध्यानंषोढाप्रकीर्तितं॥त्रय
स्तेषूत्तमाःप्रोक्ताःसमाधिस्त्वेकरूपकः॥४६॥बहुधाकेचिदिच्छंतिविस्तरेणपृथक्
श्रृणु ० पृथक्॥अहिंसासत्यमस्तेयंब्रह्मचर्यंदयार्जवं॥४७॥क्षमाधृतिर्मिताहारःशौचंचेति
यमादश॥कर्मणामनसावाचासर्वभूतेषुसर्वदा॥४८॥अक्लेशजननंप्रोक्तमहिंसात्वे
वयोगिभिः॥विध्युक्तेनैवहिंसास्यात्क्लेशितेषुजंतुषु॥४९॥वेदनोक्तेषुहिंसास्यादन्यथा
तादृक्कर्मयत्॥सत्यंभूतहितंप्रोक्तंनयथार्थाभिभाषणं॥५०॥कर्मणामनसावाचापरद्रव्ये
षुनिस्पृहा॥अस्तेयमितितत्प्रोक्तमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः॥५१॥कर्मणामनसावाचासर्वाव

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

स्थासु सर्वदा ॥ सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥ ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां यतीनां नैष्ठिक
स्यच ॥ ब्रह्मचर्यं यथैवोक्तं तथैवारण्यवासिनां ॥५२॥ ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिर्या विधा
नतः ॥ ब्रह्मचर्यं तथैवोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनां ॥५३॥ रात्रावेव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यं प्र
कीर्तितं ॥ विप्रांश्चित्तवतां चैव केचिदिच्छंति पंडिताः ॥५४॥ शुश्रूषैव तु शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं
प्रकीर्तितं ॥ शुश्रूषया गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमुदाहृतं ॥५५॥ गुरवः पंचवर्णानां चतुर्णां स्मृति
चोदिताः ॥ माता पिता तथाचार्यो मातुलः श्वशुरस्तथा ॥ तेषां मुख्यास्त्रयः प्रोक्ता आचार्यः
पितरौ तथा ॥५६॥ एषां मुख्यतमस्त्वेक आचार्यः परमार्थवित् ॥ तमेव ब्रह्मविद्धेषं नि
त्यं कर्मपरायणं ॥५७॥ शुश्रूषयान्वयेन्नित्यं तुष्टो भवेन्नेन वा गुरुः ॥ दया सर्वेषु भूतेषु सर्व
त्रानुग्रहः स्वतः ॥५८॥ विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणां ॥ प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा ए
करूपत्वमार्जवं ॥५९॥ प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणां ॥ क्षमा सैवेति विद्वद्भिः ग
दिता वेदवादिभिः ॥६०॥ अर्थहानौ च बंधूनां वियोगे चापि संपदि ॥ तयोः प्राप्तौ यसर्वत्र चि

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

४

तस्यसंस्थापनंधृतिः॥६०॥अष्टौग्रासामुनेर्भक्ष्याःषोडशारण्यवासिनः॥द्वात्रिंशतोगृहस्थ ४
स्यापरिमितंब्रह्मचारिणः॥६१॥तेषामयंमिताहारस्त्वन्येषामल्पभोजनं॥शौचंतुद्वि
विधंप्रोक्तंबाह्यमभ्यंतरंतथा॥६२॥मृज्जलाभ्यांस्मृतंबाह्यंमनःशुद्धिस्तथांतरं॥मनः
शुद्धिश्चविज्ञेयाधर्मेणाध्यात्मविद्यया॥६३॥आत्मविद्याचधर्मश्चपित्राचार्येणवानघ॥
तस्मात्सर्वेषुकालेषुसर्वैर्निःश्रेयसार्थिभिः॥६४॥गुरुरवःश्रुतिसंपन्नामान्यावाङ्मन
सादिभिः॥इतिश्रीयाज्ञवल्क्येयोगशास्त्रेप्रथमोध्यायः॥श्रीभगवानुवाच॥तपःसंतोष
आस्तिक्यंदानमीश्वरपूजनं॥सिद्धांतश्रवणंचैवह्रीर्मतिश्चजपोव्रतं॥१॥एतेचनियमाः
प्रोक्तास्तांश्चसर्वान्पृथक्शृणु॥विधिनोक्तेनमार्गेणकृच्छ्रचांद्रायणादिभिः॥२॥शरीरशो
षणंप्राहुस्तापसास्तपउत्तमं॥यदृच्छालाभतोनित्यमलंपुंसोभवेदिति॥३॥याधीस्तामृष
यःप्राहुःसंतोषंसुखलक्षणं॥धर्माधर्मेषुविश्वासोयस्तदास्तिक्यमुच्यते॥४॥न्यायार्जि
तंधनंचान्नमन्येभ्योयत्प्रदीयते॥अर्थिभ्यःश्रद्धयायुक्तंदानमेतदुदाहृतं॥५॥यःप्रस

8

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

नस्वभावेनविष्णुंवरदमव्ययं॥यथाशक्त्यर्चयेद्भक्त्याएतदीश्वरपूजनं॥६॥रागाद्यपेतंहृ
दयंवागदुष्टानृतादिना॥हिंसयारहितःकायएतदीश्वरपूजनं॥७॥सिद्धांतश्रवणंप्रो
क्तंवेदांतश्रवणंबुधैः॥द्विजवक्षत्रियेप्रोक्तंसिद्धांतश्रवणंबुधैः॥८॥विरागंचके
विद्विष्टंलिंगीलश्चत्रवतांसतां॥शूद्राणांचस्त्रियांचैवस्वधर्मस्थतपस्विनां॥९॥
सिद्धांतश्रवणंप्रोक्तंपुराणश्रवणंबुधैः॥वेदलौकिकमार्गेषुकुत्सितंकर्मयद्भवेत्॥
तस्मिन्भवतियाह्लज्जान्हीस्तुसैवतिकीर्तिता॥विहितेषुचसर्वेषुश्रद्धायासामति
णा५ र्भवेत्॥१०॥गुरुणैवोपदिष्टोपिवेदबाह्यविवर्जितः॥विधिनोक्तेनमार्गेणमंत्राभ्यासो
जपःस्मृतः॥११॥अधीतवेदस्त्रवेचपुराणेसेतिहासके॥एतेषभ्यसनंतच्चअभ्यासो
ऽजपःस्मृतः॥१२॥जपश्चद्विविधःप्रोक्तोवाचिकोमानसस्तथा॥वाचिकोपांशुरुच्चै
श्चद्विविधःपरिकीर्तितः॥१३॥मानसोमननध्यानभेदाद्द्विविधमास्थितः॥उच्चैर्जपा
दुपांशुश्चसहस्रगुणउच्यते॥१४॥मानसस्तथोपांशोःसहस्रगुणउच्यते॥मा

नंव१

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

५ मननाच्छतथाध्यानंसहस्रगुणमुच्यते॥ उच्चैर्जपस्तुसर्वेषांयथोक्तफलदोभवेत्॥१५॥नी ५
चैःश्रुतोनचेत्सोपिश्रुतश्चेन्निःफलोभवेत्॥१६॥ऋषिःछंदोधिदैवंचध्यायन्मंत्रंचस
र्वदा॥१६॥यस्तुमंत्रंजपेद्योगीसएवहिफलप्रदः॥प्रसन्नगुरुणाप्रवंमुपदिष्टंत्वनु
ज्ञया॥१७॥धर्मार्थकामसिध्यर्थमुपायग्रहणंहितत्॥ इतियाज्ञवल्क्येयोगशा
स्त्रेद्वितीयोध्यायः॥श्रीभगवानुवाच॥आसनान्यधुनावक्ष्येश्रृणुगार्गिवरानने॥
स्वस्तिकंगोमुखंपद्मंवीरंसिंहासनंतथा॥१॥भद्रंमुक्तासनंचैवमयूरासनमेव
च॥तथैवैषांवरारोहेपृथक्वक्ष्यामिलक्षणं॥२॥जानूर्वोरंतरेसम्यक्कृत्वापा
दतलेशुभे॥ऋजुकायःसमासीनःस्वस्तिकंतत्प्रचक्षते॥३॥सीवन्याआसेनः
पार्श्वेगुल्फौनिक्षिप्यपादयोः॥सव्येदक्षिणगुल्फंतुदक्षिणेदक्षिणोत्तरं॥४॥
एतच्चस्वस्तिकंप्रोक्तंसर्वपापप्रणाशनं॥सव्येदक्षिणगुल्फंतुपृष्ठपार्श्वेनिवेश
येत्॥५॥दक्षिणेपितथासव्यंगोमुखंगोमुखंयथा॥अंगुष्ठेचनिबध्नीयाद्धस्ताभ्यां

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

व्युत्क्रमेण तु ॥६॥ उर्वोरुपरि विप्रेंद्र कृत्वा पादतले शुभे ॥ पद्मासनं भवेदेतत्सर्वेषा
मपि पूजितं ॥७॥ एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितं ॥ इतरस्मिंस्तथा
चोरुं वीरासनमुदाहृतं ॥८॥ गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ दक्षिणं
सव्यगुल्फेन सव्यं सव्येतरेण वा ॥९॥ हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीश्च प्रसार्य च ॥ व्या
त्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥१०॥ सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं मुनिभिः सदा ॥ गु
रप्टि६ ल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥११॥ पार्श्वपादौ च बाहुभ्यां दृढं बध्वा सु
निश्चलं ॥ भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहं ॥१२॥ संपीड्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेने
सव्य८ वतु सव्यतः ॥ सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमुदाहृतं ॥१३॥ मेंढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गु
ल्फं ततोपरि ॥ गुल्फांतरं च निक्षिप्य मुक्तासनमिदं तु वा ॥१४॥ अवष्टभ्य धरां सम्यक्कू
कराभ्यां तु करद्वयं ॥ हस्तयोः कूर्परौ चापि स्थापयेन्नाभिपार्श्वयोः ॥१५॥ समुन्नतशिरः
पादो दंडवद्व्योम्नि संस्थितः ॥ मयूरासनमित्येतत्सर्वपापप्रणाशनं ॥१६॥ सर्वे

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

६

चाभ्यंतरारोगाविनश्यंति विशाणि च ॥ यमैश्च नियमैश्चैव आसनैश्चैव संयुतः ॥१७॥ नाडी
शुद्धिं च कृत्वा तु प्राणायामांस्ततः कुरु ॥ इति याज्ञवल्क्ययोगशास्त्रे तृतीयोध्यायः ॥ ॥
श्रुत्वैतद्भाषितं वाक्यं याज्ञवल्क्येन धीमता ॥ पुनः प्राह सभामध्ये गार्गी यत्तु समाहिता १
गार्ग्युवाच ॥ भगवन्ब्रूहि मे स्वामिन्नाडीशुद्धिविधानतः ॥ केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाडी
यः सर्वदेहिनां ॥२॥ उत्पत्तिं चैव नाडीनां चारणं च यथाविधि ॥ कंदश्च कीदृशं प्रोक्तं क
तिति छंति वायवः ॥३॥ स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च पृथक् पृथक् ॥ ज्ञातानि यानि
यान्यस्मिन्देहे देहभृतां वर ॥४॥ वक्तुमर्हस्यशेषेण तत्त्वो यत्तान वियते ॥ इत्युक्तो
भार्यया चैव सम्यक्भूतज्ञतमानसः ॥५॥ गार्गीतनुं समालोक्य तत्सर्वं समभाषत ॥ या
ज्ञवल्क्य उवाच ॥ शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्यंगुलात्मकं ॥६॥ विद्योतत्सर्वजंतूनां स्वा
ङ्गुलीभिरिति प्रिये ॥ शरीरादधिकः प्राणो द्वादशांगुलमायतः ॥७॥ चतुर्दशांगुलं केचि
द्वदंति मुनिसत्तमाः ॥ द्वादशांगुलमात्रं हि वदंति ज्ञानिनोपरे ॥८॥ आसस्थमनिल
विद्वानास्स्थैनैव वह्निना ॥ योगाभ्यासेन यः कुर्यात्समं वा न्यूनमेव वा ॥९॥ स एव ब्रं

६

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

स्य विश्लेषः स्वज्ञस्यैव विशेषतः ॥ आत्मस्थं च वह्निं नैव चंयोगज्ञेन ज्योतिसे ॥१०॥ आत्मस्थं मा
तरिश्वानं योगाभ्यासेन निर्जय ॥ देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजांबूनदप्रभं ॥११॥ त्रिकोणं
मनुजानां तु चतुरस्रं चतुष्पदां ॥ मंडलं तत् खगानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ॥१२॥ तन्मध्ये
तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावकी ॥ देहमध्यं च तत्रैव लिंगोत्तु मर्हसि तत्वशृणु ॥१३॥ गुद
तु द्व्यंगुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यंगुलादधः ॥ देहमध्यं तयोर्मध्यं मनुष्याणामितीरितं ॥१४॥ च
तुष्पदां तु हृन्मध्यं तिरश्चां कंदमध्यमं ॥ द्विजानां तु वरारोहे कंदमध्यमितीरितं ॥१५॥ कंदस्था
नं मनुष्याणां देहमध्यान्नवांगुलं ॥ चतुरंगुलमुत्सेधमायामश्च तथाविधः ॥१६॥ अंडाकृतिव
दाकारं भूषितं च त्वगादिभिः ॥ चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां कंदमध्यमे ॥१७॥ तन्मध्ये नाभिरि
त्युक्तं नाभौ चक्रसमुद्भवः ॥ द्वादशारयुतं चक्रं तेन देहः प्रतिष्ठितः ॥१८॥ चक्रेऽस्मिन् भ्रमते जी
वः पुण्यपापप्रचोदितः ॥ तंतुपंजरमध्यस्थो यथा भ्रमति लूतिकः ॥१९॥ जीवस्य मूल[illegible]के
स्मिन्नधः प्राणाश्चरत्यसौ ॥ प्राणारूढो भवेज्जीवः सर्वभूतेषु सर्वदा ॥२०॥ तस्योर्ध्वं कुंडली

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

८ स्[..]नामेस्थितिर्य्पभयो र्ध्वगम॥ अष्टधाकृतरूपासा अष्टधाकुंडली कला॥२१॥ यथावद्वायुसं ८
चारं[..]ज्वालादीनि निस्पृशा॥ परितः कंदपार्श्वे तु निरुध्यैव सदास्थिता॥२२॥ मुखेनैव समा
वेष्ट्य ब्रह्मरंध्रमुखं तथा॥ योगकाले त्वपानेन प्रबोधं याति साग्निना॥२३॥ स्फुरंती हृदय आका
शेनागरूपैर्ण्णापा महोज्वला॥ वायुर्वायुसखेनैव ततो याति सुषुम्नया॥२४॥ कंदमध्ये स्थिता
नाडी सुषुम्णेति प्रकीर्त्तिता॥ मुक्तिमार्गेति या प्रोक्ता सुषुम्णा विष्णुरूपिणी॥२५॥ कंदस्य मध्य
तो मार्गे सुषुम्णा सुप्रतिष्ठिता॥ तिष्ठंति परितः सर्वाश्चक्रेस्मिन्नाडिसंहिता:॥२६॥ नाडीनामपि
सर्वासां मुख्यामार्गे चतुर्दश॥ इडा च पिंगला चैव सुषुम्णा च सरस्वती॥२७॥ वारुणा चैव पूषा
च हस्तिजिह्वा यशस्विनी॥ विश्वोदरा कुहूश्चैव शंखिनी च पयस्विनी॥२८॥ अलंबुषा च गांधारी
मुख्याश्चैताश्चतुर्दश॥ आसां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा॥२९॥ मुक्तिमार्गेति सा
प्रोक्ता सुषुम्णा विश्वधारिणी॥ कंदस्य मध्यमे मार्गे सुषुम्णा सुप्रतिष्ठिता॥३०॥ पृष्ठमध्यस्थि
तास्थान षट्केमध्ये स्थितासदा॥ मुक्तिमार्गः सुषुम्णा सा ब्रह्मरंध्रे प्रकीर्त्तिता॥३१॥ अव्यक्ता चैव
विज्ञेयास्सूक्ष्मासा वैष्णवी स्मृता॥ इडा च पिंगला चैव तस्याः सव्येच दक्षिणे॥३२॥ इडा तस्याः स्थिता

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

सव्येदक्षिणेपिंगलास्थिता॥इडायांपिंगलायांचवरतश्चंद्रभास्करौ॥३१॥इडायांचंद्रमाज्ञे
यःपिंगलायांरविःस्थितः॥चंद्रस्तामसइत्युक्तःसूर्योराजसउच्यते॥३२॥विषभागोरवेर्भा
गश्चंद्रभागोमृतंविदुः॥द्वावेवधत्तःसकलंरात्रिंचैवदिवात्मकं॥३३॥मोक्षदोसुषुम्णाका
लस्यगुह्यमेतदुदाहृतं॥सरस्वतीकुहूश्चैवसुषुम्णापार्श्वयोःस्थिता॥गांधारीहस्तिजि
ह्वाचइडायाःपृष्ठपूर्वयोः॥पूषायशस्विनीचैवपिंगलापूर्वपृष्ठयोः॥कुहूश्चहस्तिजिह्वा
यामध्येविश्वोदरीस्थिता॥३४॥यशस्विन्याःकुहोर्मध्येवारुणावप्रतिष्ठिता॥पूषायाश्चस
रस्वत्याःस्थितामध्येपयस्विनी॥३५॥गांधार्याःसरस्वत्याःस्थितामध्येवशंखिनी॥अ
लंबुषाचविप्रेंद्रेकंदमध्याद्धःस्थिता॥३६॥कंदमध्येसुषुम्णायाःमेंद्रांतंवकुहूःस्थि
ता॥अधश्चोर्ध्वंचविज्ञेयावारुणासर्वगामिनी॥३७॥यशस्विनीचयाम्यस्यपादांगुष्ठांत
मिष्यते॥पिंगलाचोर्ध्वगायाम्यानासांतंविद्धिमेप्रिये॥३८॥याम्यापूषाचनेत्रांतापिंगला
पार्श्वपृष्ठतः॥पयस्विनीतथागार्गियाम्यकर्णांतमिष्यते३९ सरस्वतीतथाचोर्ध्वमाजि
ह्वायाःप्रकीर्तिता॥आसव्यकर्णाद्द्विजेंद्रशंखिनीचोर्ध्वगामता॥४०॥गांधारीसव्यनेत्रांतमि

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

८

डयाः पृष्ठतः स्मृता ॥ इडावसव्यनासांतं सव्यभागे व्यवस्थिता ॥ ४२ ॥ हस्तिजिह्वा तथा
सव्यपादांगुष्ठांतमिष्यते ॥ विश्वोदरायां वै नाडी तुंदमध्ये प्रतिष्ठिता ॥ ४३ ॥ अलंबुषा म
हाभागे पायुमूलादधोगता ॥ एतास्वन्याः समुत्पन्नाः शिरास्त्वन्यास्ततास्त्वपि ॥ ४४ ॥ य
थाश्वत्थदले तत्र पद्मपत्रे तथा शिराः ॥ नाडीष्वेतासु सर्वासु विशालव्यातपोधने ॥ ४५ ॥
प्राणोपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ॥ नागः कूर्मोथ कृकरो देवदत्तो धनंजयः ॥ ४६ ॥
एतेनाडीषु सर्वासु चरंति दशवायवः ॥ एतेषु वायवः पंच मुख्याः प्राणादयः स्मृताः ॥ ४७ ॥
तेषु मुख्यतमावेतौ प्राणापानौ नरोत्तमे ॥ प्राण एव तयोर्मुख्यः सर्वप्राणिषु सर्वदा ॥ ४८ ॥
आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यतः ॥ प्राणालयमिति प्राहुः पादांगुष्ठेपि केचन ॥ ४९ ॥
=अधश्चोर्ध्वं च विक्षेपः परितः प्राणसंज्ञितः ॥ तिष्ठन्नेतेषु चतुर्षु प्रकाशयाति दीपवत् ॥ ५० ॥
व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकाट्यां गुल्फयोरपि ॥ घ्राणे गले स्फिजोर्देशे तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥ ५१ ॥
=अपान निलयं केचिद्गुदमेढ्रोरुजानुषु ॥ उदानं वृषणे कंघां जंघानाभौ वदंति हि ॥ ५२ ॥
उदानः सर्वसंधिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ॥ समानः सर्वगात्रेषु सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः ॥ ५३ ॥
गुदाग्न्यगारयोस्तिष्ठन्मध्ये पानः प्रभंजनः ॥ भुक्तं सर्वरसं गात्रे व्यापयन्वह्निना सह ॥ ५४ ॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीषु च ग्रन्तिसंचरन्॥ समानो वायुरेवैकः सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः॥५५॥
अग्निना सह सर्वत्र सांगोपांगकलेवरे॥ नागादिवायवः पंच त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः॥५६॥
तुंदस्थं जलमन्नं च रसादिक्षु समीकृतं॥ तुंदमध्यगतः प्राणस्तानि कुर्यात्पृथक्पृथक्॥५७॥
पुनरग्नौ जलं प्राप्य अन्नादीन्जलोपरि॥ स्वयं स्वपानं संप्राप्य तेनैव सह मारुतः॥५८॥॥
प्रयाति ज्वलनं तत्र देहमध्यगतं पुनः॥ वायुना पात्यधो वह्निरपानेन शनैः शनैः॥५९॥
तदा ज्वलति ल विशेषे स्वे तले देहमध्यमे॥ ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्र प्राणेन प्रेरितस्तदा॥६०॥
जलमत्युष्णमकरोत्कोष्ठमध्यगतं तदा॥ अन्नं व्यंजनसंयुक्तं जलोपरि समर्पितं॥६१॥॥
ततः संतप्तमकरोद्वह्निः संतप्तवारिणा॥ स्वेदमूत्रे जलं स्याद्वीर्यरूपं भवेद्रसः॥६२॥॥
अन्नं पुरीषं स्यात्प्राणः कुर्यात्पृथक्पृथक्॥ समानवायुना सार्धं रसं सर्वत्र नाडिषु॥६३॥
व्यापयन्श्वासरूपेण देहे चरति मारुतः॥ व्योमरंध्रैश्च नवभिर्विण्मूत्रादिविसर्जनं॥६४॥
कुर्वंति वायवः सर्वे शरीरे सुनिरंतरं॥ निश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्मेति कथ्यते॥६५॥
अपानवायोः कर्मेति विण्मूत्रादिविसर्जनं॥ हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्मेति कीर्तितं॥६६॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

उदानकर्म तत्प्रोक्तं देहस्योन्नयनादिकं ॥ पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कथ्यते ॥ ६७ ॥ उद्गारा २
दि गुणोप्यस्तु नागकर्मेति कीर्त्यते ॥ निमीलनादि कूर्मस्य यादनं च कृकरस्य च ॥ ६८ ॥ देवदत्तस्य
विप्रेंद्र तंद्रीकर्मेति कीर्त्यते ॥ धनंजयस्य शोभादि सर्वकर्म प्रकीर्तितं ॥ ६९ ॥ ज्ञात्वैतन्नाडी
संस्थानं वायूनां स्थान कर्म च ॥ विधिनोक्तेन मार्गेण नाडीसंशोधनं कुरु ॥ ७० ॥ इति श्रीयाज्ञव
ल्क्ये योगशास्त्रे चतुर्थोध्यायः ॥ गार्ग्युवाच ॥ भगवन् ब्रह्मविच्छ्रेष्ठ सर्वशास्त्रविशारद ॥ केनोपा
येन शुद्धा स्युर्नाड्यस्तन्मे वद प्रभो ॥ १ ॥ इत्युक्ते ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ॥ तां समा
लोक्य सकृपया नाडीशुद्धिमभाषत ॥ २ ॥ विप्रयुक्तकर्मैकसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥ यमैश्च
नियमैर्युक्तः समः संगविवर्जितः ॥ ३ ॥ कृतविद्यो जिताहारः सत्यधर्मपरायणः ॥ गुरुशुश्रू
षणरतः पितृमातृपरायणः ॥ ४ ॥ स्वाश्रमस्थः सदाचारो विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ॥ तपोव
नं वसं प्राप्य फलमूलोदकान्विते ॥ ५ ॥ तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमावृते ॥ स्वधर्मनिर
तैः शांतैर्ब्रह्मविद्भिः समावृते ॥ ६ ॥ यारिभिश्च सुसंपूर्णे सर्वकामफलप्रदे ॥ देवालये थानद्यां
वा ग्रामे वा नगरेपि वा ॥ ७ ॥ सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितं ॥ त्रिकालस्नानसंयु-

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

स्वधर्मनिरतः शुचिः ॥८॥ वेदांतश्रवणं कुर्वंस्तस्मिन्योगं समभ्यसेत् ॥ केचिच्छंदतिमुनयस्तपःस्वा
ध्यायसंयुताः ॥९॥ स्वधर्मनिरताः शांतास्तत्रैव च सदा रताः ॥ निर्जने निलयेरम्ये वातातपविव
र्जिते ॥१०॥ विप्रयुक्तकर्मसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहितः ॥ मंत्रैर्न्यस्ततनुर्धीरश्चोर्ध्वपुंड्रधरस
दा ॥११॥ स्वासनोपरि कुशाजिनसमास्तीर्णे यथावाजिनं ॥ विघ्नकूलेन सुसंपूज्य फलमूलोद
कादिभिः ॥१२॥ इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत्र चिन्त्यस्य चासनं ॥ प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखो वापि जितासनप
रिश्रमः ॥१३॥ समग्रीवशिरः कायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥ नासाग्रे शशभृद्बिंबबिंदुमुत्र
तुरीयकं ॥१४॥ स्रवंतममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥ इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थि
तं ॥१५॥ ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायन्ज्वालावलीयुतं ॥ रेफं च बिंदुसंयुक्तमग्निमंडलसं
युतं ॥१६॥ ध्यायन्विरेचयेत्पश्चान्मंदं पिंगलया पुनः ॥ पुनः पिंगलयापूर्य घ्राणं दक्षिणतः सु
धीः ॥१७॥ पुनर्विरेचयेद्धीमानिडया तु शनैः शनैः ॥ त्रिचतुर्वत्सरं वाथ त्रिचतुर्मासमेव
वा ॥१८॥ षट्कृत्व आचरन्नित्यं रहस्येवं त्रिसंधिषु ॥ नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिन्हो
पलक्षितः ॥१९॥ शरीरलघुता दीप्तिर्वन्हेर्जठरवर्तिनः ॥ नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिन्हं त

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

सिद्धिस्स्वयं ॥२०॥ यावद्वेत्ता निसंपश्येत्तावदेवं समाचरेत् ॥ इतिश्रीपाञ्चलच्चे योगशास्त्रे प्र
१० सक्रियायां पञ्चमोध्यायः ॥ ॥ श्रीभगवानुवाच ॥ प्राणायामम थोव क्ष्येश्रृणु गार्गिवरानने ॥ स १०
मोहितमना भूत्वा सर्वं निरवशेषतः ॥१॥ प्राणापानसमायोगात्स्राणायामइतीरितः ॥ प्रा
णायामइति प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः ॥२॥ वर्णत्रयात्मका ह्येते रेचपूरककुंभकाः ॥ स एव प्र
णवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥३॥ इडयावायुमारोप्य पूरयित्वोदरे स्थितं ॥ शनैः षोड
शमात्राभिरकारं तत्र संस्मरेत् ॥४॥ धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ट्यादिमात्रया ॥ उकारमूर्ति
मात्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥५॥ यावद्वा शक्यते तावद्धारणं जपसंयुतं ॥ पूरितं रेचयेत्पश्चा
त्प्राणं बाह्यानिलान्वितं ॥६॥ शनैः पिंगलया गार्गि द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ॥ प्राणायामो भवेदे
ष पुनश्चैवं समभ्यसेत् ॥७॥ पुनः पिंगलया पूर्य मात्राषोडशकैस्तथा ॥ मकारमूर्तिमात्रापि
संस्मरन्सुसमाहितः ॥८॥ पूरितं धारयेत्प्राणं प्रणवं विंशतिद्वयं ॥ जपेदत्र स्मरन्मूर्ध्नि मका
रारव्यं महेश्वरं ॥९॥ यावद्वा शक्यते पश्चाद्रेचयेदिडयानिलं ॥ एवमेव पुनः कुर्यादिडया
पूर्य पूर्ववत् ॥१०॥ यद्वा प्राणं समारोप्य पूरयित्वोदरे स्थितं ॥ प्रणवेन सुसंयुक्तो व्याहृतीभि

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

थसंयुतां ॥११॥ गायत्रीं वाजपेद्विप्रः प्राणसंयमनप्रियः ॥ पुनश्चैवं त्रिभिः कुर्यात्पुनश्चै
वं त्रिसंधिषु ॥१२॥ यद्वा समभ्यसेन्नित्यं वैदिकं लौकिकं च वा ॥ प्राणसंयमने विद्वान्नूज
पेन्न द्विंशति द्वयं ॥१३॥ ब्राह्मणः श्रुतिसंपन्नः स्वधर्मनिरतः सदा ॥ स वैदिकं जपेन्मं
त्रं लौकिकं न कदाचन ॥१४॥ केचिद्वत्तार्थयज्जपमिच्छंति लौकिकं ॥ द्विजत्वस्त्रि
यस्योक्तं प्राणसंयमनं जपः ॥१५॥ वैश्यानां धर्मयुक्तानां स्त्रीशूद्राणां तपस्विनां ॥ प्राण
संयमने गार्गि मंत्रं प्रणववर्जितं ॥१६॥ नमोंतं विष्णुमंत्रं वा सर्वदा चैष्यते बुधैः ॥ यद्वास
मभ्यसेच्छूद्रः स्वार्षं विधिपूर्वकं ॥१७॥ प्राणसंयमने स्त्री वाजपेत्त द्विंशति द्वयं ॥ न वै
दिकं जपेच्छूद्रः स्त्रियश्चन कदाचन ॥१८॥ स्वाश्रमस्थस्य वैश्यस्य केचिदिच्छंति वैदिकं ॥
संध्ययोरुभयोर्नित्यं गायत्र्या प्रणवेन वा ॥१९॥ प्राणसंयमनं कुर्यात् ब्राह्मणो वेदपारगः ॥
नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश ॥२०॥ अपि भ्रूणहनं मासात्पुनंत्यहरहः कृताः
ऋतुत्रयासुनं स्येत जन्मांतरकृतादघात् ॥२१॥ संवत्सराद्ब्रह्मविद्वान् तस्मान्नित्यं समभ्य
सेत् ॥ योगाभ्यासरतात्येवं पूर्वधर्मरतात्मये ॥२२॥ प्राणसंयमनेनैव सर्वे मुक्ता भवंति हि ॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

११ वाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ॥२३॥ संपूर्णकुंभवद्वायोर्धारणं कुंभको भवेत् ॥ वहि ११
र्विरेचनं वायोरुदरादेष रेचकः ॥२४॥ प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोधमः ॥ कंपनो
मध्यमः प्रोक्तउत्थानश्चोत्तमो भवेत् ॥२५॥ पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसंभवः ॥ संभवत्यु
त्तमेगार्गि प्राणायामेरवीसुभवेत् ॥२६॥ प्राणो लयति तेनैव देहस्यांतस्ततोधिकः ॥ देह
स्थोत्तिष्ठते तेन कृतासनपरिग्रहः ॥२७॥ निश्वासोच्छ्वासकौ यस्य विनेश्येते कदाचन ॥ देहे
यद्य[illegible]तौ भिस्यातां स्वाभाविकगुणौ शुभौ ॥२८॥ नश्यतस्तेन यत्नेन प्राणायामोत्तमेन हि
तयोर्नाशं समर्थः स्यात्कर्तुं केवलकुंभकः ॥२९॥ रेचकं पूरकं मुक्त्वा यस्मिन्वा वायुधारणं
प्राणायामोयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः ॥३०॥ रेच्यमाणं यथा कुर्यात् यं स एव हि कुंभकः
सहितं केवलं चाथ कुंभकं नित्यमभ्यसेत् ॥३१॥ यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितम
भ्यसेत् ॥ केवले कुंभके सिद्धे रेचपूरणवर्जिते ॥३२॥ न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु
विद्यते ॥ मनोजवत्वं लभते पलितादिविवर्जितः ॥३३॥ मुक्तेरयं महामार्गो मकारस्योत्त
रालकः ॥ नाद्वोत्पाद्यस्येष कुंभकः प्राणसंयमः ॥३४॥ प्राणसंयमनं नाम देहे प्राणस्थिरा

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

रणं॥एषप्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातः॥३५॥किंचप्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि सु
व्रते॥बाह्यात्प्राणंसमारोप्य पूरयित्वोदरे स्थितं॥३६॥नाभिमध्येचनासांतःपादां
गुष्ठेचयत्नतः॥धारयन्मनसा प्राणं संध्याकालेषु सर्वदा॥३७॥सर्वरोगविनिर्मुक्तो
जीवेद्योगीगतक्लमः॥नासाग्रेधारणांगा गिया योविजयकारणं॥३८॥सर्वरोगवि
नाशायनाभिमध्येचधारणात्॥शरीरंलघुतांयातिपादांगुष्ठेचधारणात्॥३९॥जि
ह्वयावायुमाकृष्य यः पिबेत्॥त्रिमासान्तस्यकल्याणिजायते वाक्सरस्वती॥४०॥
षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगात्स मुच्यते॥=आसन्यात्मानमारोप्य कुंडल्यां यस्तु
धारयेत्॥क्षयरोगादयस्तस्य नश्यंतिवरानने॥४१॥जिह्वया वायुमानीय जि
ह्वामूले निरोधयेत्॥यः पिबेदमृतं विद्वान्सकलंभद्रमश्नुते॥४२॥=आत्मन्यात्मा
नमिडयासमानीय भ्रुवोरंतरात्॥विभेद्य त्रिदशाहारं व्याधिभिः सविमुच्यते॥४३॥
नाडीभ्यां वायुमारोप्यनाभौ वातुंदपार्श्वयोः॥घटिकैकामभ्यसेद्यो व्याधिभिः सविमुच्यते॥ ॥४४॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

मासमेकं त्रिसंध्यायां जिह्वयारोप्य मारुतं॥ पिबेद्यस्त्रिदशाहारं धारयेत्तुंदमध्यमे॥ १२
गुल्माष्टीलोदरप्लीहाद्याः त्रिदोषजनितास्तथा॥ तुंदमध्यगतारोगाः सर्वे नश्यंति तस्य हि॥
१२ दूरात्सर्वे च नश्यंति विषाणि विविधानि च॥४८॥ बहुनोक्तेन किं मार्गि पलितादि विनश्ये
ति॥ एषवायुजयोपायः प्राणस्य तु वरानने॥४९॥ शीघ्रमासनमास्थाय समाहितमनास्त
था॥ करणानि च शीघ्रस्य विषयेभ्यो बलात्सुधीः॥५०॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्राणमेवेन समा
हितः॥ हस्ताभ्यां बंधयेत्सम्यक् मुखानि करणानि च॥५१॥ अंगुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां
चैव चक्षुषी॥ नासापुटावनामाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि च॥५२॥ आनंदाविर्भवं यावत्तावन्मूर्ध्नि
च धारयेत्॥ प्राणः प्रयात्यनेनैव तत आयुर्विघातकृत्॥५३॥ ब्रह्मरंध्रे सुषुम्णायां मृणाला
तरसूत्रवत्॥ नादोत्पत्तिस्त्वनेनैव शुद्धस्फटिकसन्निभः॥५४॥ आमूर्ध्नो वर्द्धते नादो वीणा
भाद्वदुत्थितः॥ शंखध्वनिनिभैर्निःस्वादो मध्ये मेघध्वनिर्यथा॥५५॥ व्योमरंध्रगतो नादो गिरि
प्रस्रवणं यथा॥ व्योमरंध्रगते वायौ चित्ते चात्मनि संस्थिते॥५६॥ तदानंदो भवेद्देही वायुस्तेन स्थि
रो भवेत्॥ योगिनस्त्वपरेन्यत्र वदंति समचेतसः॥५७॥ प्राणायामपराः सूतारेचपूरककुंभवर्जिताः

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

दक्षिणेनरगुल्फेनसीवनीपीडयेत्स्थिरं ॥५८॥ अधस्तात्कंदकोशस्य लिंगोपरि च दक्षिणं ॥ जं
घोर्वीरंतरं गार्गिनिःछिद्रं बंधयेदृढं ॥५९॥ समग्रीव शिरःस्कंधः समपृष्ठः समोदरः ॥ नेत्रा
भ्यां दक्षिणं गुल्फं लोकयन्नुपरिस्थितं ॥६०॥ धारयन्मनसा साऽऽर्द्ध्या हनुमण्एवास्करं ॥ आ
सनेनन्यधीरास्ते रहस्येपविजितेंद्रियः ॥६१॥ वैद्यापामूढाः स्त्रियश्चान्ये योगाभ्यासरतानराः ॥
वैष्णवंमंत्रमेकाथव्याहरन्नन्यमेव च ॥६२॥ आसनेनन्यधीमात्ते दीपं हस्ते व लोकयेत् ॥ आ
पुर्विचात हृत्स्थाएतस्त्वनेनाग्निकुण्डंगतः ॥६३॥ भूयवनध्वनतपं वा व न्या व्यधीरेयसमभ्यसे
त् ॥ धारणं कुर्वतस्तस्य शाक्तिस्थानेप्रभंजनं ॥६४॥ देहश्चलत्तुलांयातिजठराग्निश्चवर्द्ध
ते ॥६५॥ चिन्हस्ततस्तस्मान्मनसारोप्यमारुतं ॥६५॥ मेत्रमुच्चारयन्गार्गिनाभिमध्येनिरो
धयेत् ॥ यावन्मनोलयस्त्वस्मिन्नाभौसर्षिग्रमंडले ॥६६॥ तावत्समभ्यसेद्विद्वान्नियतोनि
यताशनः ॥ एतेनननाभिमध्येतुधारणेनेवमारुतः ॥६७॥ कुंडलीयातिवह्निश्चदहत्यन्यो
नसंशयः ॥ संतप्तोयायुनात्रैतवायुनायत्प्रबोधितः ६८ ॥ विसार्यफणंभरणोगं प्रबोधंयाति
सातदा ॥ प्रबुद्धेप्रसरत्यस्मिन्नाभिमध्येतुचक्रिणी ॥६९॥ अंभरंध्रेसुषुम्णायां प्रा यातिप्राण

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

संज्ञकं॥संप्राप्ते मारुते तस्यां सुषुम्णायां वरानने॥७०॥मंत्रमुच्चार्य मनसा साग्निं प्राणमनन्यधीः १२
१२ हृन्मध्ये धारयेत्ततः॥ हृदयात्कंठकूपं च भ्रुवोर्मध्ये च धारयेत्॥७१॥ तस्मादारोप्य मनसा
साग्निं प्राणमनन्यधीः॥ धारयेद्व्योम्नि विप्रेन्द्र व्याहरन्प्रणवाक्षरं॥७२॥वायुनापूरिते
व्योम्नि सांगोपांगे कलेवरे॥ तथात्मा रोचते तत्र यथा व्योम्नि विकर्तनः॥७३॥शरीरं विमु
मुच्यैव देवं सम्यक् समाचरेत्॥ एकाक्षरं ॐकारं जपन् ब्रह्म ध्यायन्प्रणवमीश्वरं॥७४॥संभि
द्य मनसा मूर्ध्नि ब्रह्मरंध्रं स्ववायुना॥ प्राणमुन्मोचयेत्पश्चान्महाप्राणस्य मध्यमे॥७५॥
देहातीते जगत्प्राणे शून्ये नित्ये ध्रुवे पदे॥ आकाशे परमानंदे स्वात्मानं योजयेत्प्रिया ७६
श्रेयसे वा सोभवेद्गार्गि न पुनर्जन्मभाक् भवेत्॥ तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचर ७७
संध्याकालेषु वा नित्यं प्राणसंयमनं कुरु॥ प्राणायामपराः सर्वे प्राणायामपरायणाः ७८
प्राणायामैर्विशुद्धा ये ते यांति परमां गतिं॥ प्राणायामादृते नान्यत्तारकं नरकादपि॥७९॥
संसारार्णवमग्नानां तारकः प्राणसंयमः॥ तस्मात्त्वं विधिमार्गेण नित्यं कर्म समाचर॥८०॥
विधिनोक्तेन मार्गेण प्राणसंयमनं कुरु॥ इति याज्ञवल्क्ये योगशास्त्रे षष्ठोध्यायः॥ श्रीराम॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

उक्तान्येतानि चत्वारि योगांगानि द्विजोत्तम ॥ प्रत्याहार॰ ॰ चत्वारि कृणुष्वाभ्यंतराणि
वे १ इंद्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्य
ते २ यद्यत्पश्यति तत्सर्वं पश्येदात्मानमात्मनि ॥ प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भि
र्महात्मभिः ३ कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणां ॥ तेषामात्मन्यनुष्ठानं
मनसा यद्बहिर्विना ४ प्रत्याहारो भवेत्सोपि योगसाधनमुत्तमं ॥ प्रत्याहारे प्रशस्तेयं
तत्सेवितं योगिभिः सदा ५ = अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणं ॥ स्थानात्स्थानं स
माकृष्य प्रत्याहारो निगद्यते ६ अश्विनौ च तथा प्रोक्तौ तांगानि देवभिषग्वरौ ॥ मर्मस्थाना
दि सिद्ध्यर्थं शरीरारोग्यमोक्षयोः ७ तानि सर्वाणि सिद्ध्यर्थं यथावच्छृणु सुव्रते ॥ पाद
गुष्ठौ च गुल्फौ च जंघामध्ये तथैव च ८ चितेर्मूले च जान्वोश्च मध्ये चोरुद्वयस्य च ॥ पायु
मूलं ततः पश्चान्मध्यदेहं च मेढ्रकं ९ नाभिश्च हृदयं गार्गि कंठकूपं तथैव च ॥ तालुमूलं
च नासाया मूलं चाक्ष्णोश्च मंडलं ॥ १० ॥ भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्धा च मुनिसत्तमे ॥ मर्मस्था
नानि चैतानि मानं तेषां पृथक्शृणु ॥ ११ ॥ पादान्मानं तु गुल्फस्य सार्धांगुलि चतुष्टयं ॥ गुल्फा

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

१४ जंघस्यमध्यंतुविज्ञेयंतद्दशांगुलं ११ जंघामध्याच्चितेर्मूलंयत्तदेकादशांगुलं॥चितिमू १४
लाद्वरारोहेजानुःस्यादंगुलद्वयं १२ जानोर्नवांगुलंप्राहुरूरुमध्यंमुनीश्वराः॥उरूम
ध्यात्तथागार्गिपायुमूलंनवांगुलं १३ देहमध्यंतथापायोर्मूलात्सार्द्धांगुलिद्वये॥दे
हमध्यात्तथामेढ्रंतद्वत्सार्द्धांगुलिद्वयं १४ मेढ्रान्नाभिश्चविज्ञेयागार्गिसार्द्धदशांगुलं॥चतु
र्दशांगुलंनाभेर्हृन्मध्यंचवरानने १५ षडंगुलंतुहृन्मध्यात्कंठकूपंतथैवच॥कंठकूपाद्व
जिह्वायामूलंस्याच्चतुरंगुलं १६ नासामूलंतुजिह्वायामूलाच्चचतुरंगुलं॥नेत्रस्थानंतुन
न्मूलात्तदर्धांगुलिरिष्यते १७ तस्माद्दशांगुलंविद्धिभ्रूयोरंतरमात्मनः॥ललाटाख्यंभ्रु
वोर्मध्यादूर्ध्वंस्यादंगुलद्वयं १८ ललाटाद्व्योमसंज्ञंतुदंगुलद्वयमेवहि॥स्थानेष्वेतेषुमनसा
वायुमारोप्यधारयेत् १९ स्थानात्स्थानात्समाकृष्यप्रत्याहारंप्रकुर्वतः॥सर्वेरोगाश्चनश्यं
तियोगाःसिध्यंतितस्यवै २० वदंतियोगिनःकेचिद्योगेषुकुशलानराः॥प्रत्याहारंवरारोहेश्रृ
णुत्वंतद्वदाम्यहं २१ संपूर्णकुंभवद्वायुमंगुष्ठान्मूर्ध्निमध्यतः॥धारयेदनिलंबुध्याप्राणायाम
नयोदितं २२ व्योमरंध्रात्समाकृष्यललाटेधारयेत्पुनः॥ललाटाद्वायुमाकृष्यभ्रुवोर्मध्येनि
रोध[illegible] २३ भ्रुवोर्मध्यात्समाकृष्यनेत्रमध्येनिरोधयेत्॥नेत्रमध्यात्समाकृष्यजिह्वामूलेनि

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

रोधयेत्॥ जिह्वामूलात्समाकृष्य कंठकूपे निरोधयेत् २४ कंठकूपात्तु हृन्मध्ये हृदयान्नाभि
मध्यमे॥ नाभिमध्यात्तु मेंढ्रे मेंढ्रादग्न्यालये ततः २५ देहमध्याद्गुदे गार्गि गुदादूर्वोस्तु
मूलके॥ ऊरूमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोर्निरोधयेत् २६ चितिमूले ततस्तस्माज्जंघ
योर्मध्यमे तथा॥ जंघामध्यात्समाकृष्य वायुं गुल्फे निरोधयेत् २७ गुल्फादंगुष्ठयोर्गा
र्गि पादयोस्तन्निरोधयेत्॥ स्थानात्स्थानं समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत्प्रिया २८ सर्वपा
पविनिर्मुक्तो जीवेदाचंद्रतारकं॥ एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगस्त्येनापि कीर्तितं २९ प्रत्याहा
हारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिनः॥ नाडीभ्यां वायुमाकृष्य कुंडल्याः पार्श्वयोरपि ३०
धारयेद्यो धिया सोपि भवरोगात्प्रमुच्यते॥ पूर्ववद्वायुमाकृष्य हृदयाद्योग्नि धारयेत्
सम्प्रयाति वरारोहे परमात्मपदं नरः॥ व्याधयः किं पुनस्तस्य बाह्याभ्यंतरचारिणः॥३१॥
नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वोदरे स्थितं॥ भ्रुवोर्मध्ये तु यः पश्चात्समारोप्य समाहितः॥३२॥
धारयेत्क्षणमात्रं तु सोपि याति परं पदं॥ किं पुनर्बहुनोक्तेन निःसंकं कर्म समाचर॥३४॥ आला
नं प्राणमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये सुषुम्णया॥ यावन्मनोलयस्तस्मिंस्तावत्कर्म समाचर ३५ इति या
ज्ञवल्क्ये योगशास्त्रे प्रत्याहारविधायांस सप्तमोध्यायः॥ छ॥ अथेदानीं प्रवक्ष्यामि धारणाः पं

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

१५ यनलनः॥समाहितमनागार्गिश्रृणुत्वंचवरानने॥१॥यमादिगुणयुक्तस्यमनसस्थितिरा १५
त्मनि॥धारणेत्युच्यतेसम्यक्शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः२तस्माद्ब्रह्मपुरेगार्गियद्विदंदहरांबु
जं॥तस्मिन्नेवांतराकाशेयद्वास्याकाशधारणं३एषाचधारणाप्रोक्तायोगशास्त्रविशा
रदैः॥तच्चहियोगशास्त्रज्ञैर्विद्वद्भिश्चयस्कनिश्चितैः४धारणापंचधाप्रोक्तातास्वथसर्वाः
पृथक्श्रृणु॥भूमिरापस्तथातेजोवायुराकाशएवच५एषुपंचसुदेवानांधारणापं
चधेष्यते॥आपादाज्जानुपर्यंतंपृथिवीस्थानमुच्यते६आजान्वोःपायुपर्यंतमपां
स्थानंप्रकीर्तितं॥आपायोर्हृदयांतंचवह्निस्थानंप्रकीर्तितं७हृन्मध्याद्भ्रुकोर्म
ध्यंयावद्वायुकुलंस्मृतं॥आभ्रूमध्यात्तुमूर्धांतमाकाशस्थानमुच्यते८अत्रकेचिद्वदं
त्यन्येयोगपंडितमानिनः॥आजानोर्नाभिपर्यंतमपांस्थानमितिद्विजे९नाभिमध्याद्ग
लांतंयद्वह्निस्थानंतदुच्यते॥आगलात्तुललाटांतंवायुस्थानमितीरितं१०अयुक्तमे
तदित्युक्तंशास्त्रतात्पर्यवेदिभिः॥यदिस्याज्ज्वलनस्थानंदेहमध्येवरानने११अयुक्तं
कारणेवन्हौकार्यरूपस्यसंस्थितिः॥कार्यकारणसंयोगेकार्यहानिःकथंभवेत्१२एवंत
त्कार्यरूपेषुमदादावपपदिषु॥पृथिव्यांधारयेत्कार्गिब्रह्माणंपरमेश्वरं॥१३॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

विष्णुमस्वनले चंद्रमीश्वरं वायुमंडले ।। सदाशिवं तथा व्योम्नि धारयेत्स समाहितः ।।१४।।
महाविष्णुं तथा व्योम्नि धारयेत्स समाहितः ।। पृथिव्यां वायुमास्थाय लकारेण समन्वितं १५
ध्यायेच्चतुर्भुजाकारं ब्रह्मणं पंब्रह्मदैवतं ।। धारयेत्पंचघटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् १६
वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्विते ।। स्मरन्नारायणं सौम्यं चतुर्बाहुं किरीटिनं ।।१७।।
शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतं ।। धारयेत्पंचघटिकाः सर्वपापैः प्रमुच्यते ।।१८।।
वह्नौ चानिलमारोप्य रेफांतरसमन्वितं ।। त्र्यक्षं वरदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभं ।।१९।।
भस्मोद्धूलितसर्वांगं सुप्रसन्नमनुस्मरेत् ।। धारयेत्पंचघटिका वह्निनासौ न दह्यते ।।२०।।
मारुतं मरुतां स्थाने यकारेण समन्वितं ।। धारयेत्पंचघटिका वायुवद्व्योमगो भवेत् ।।२१।।
आकाशे वायुमारोप्य हकाराक्षरसंयुतं ।। बिंदुरूपं महाविष्णुं व्योमाकारं सुनिर्मलं ।।२२।।
शुद्धस्फटिकसंकाशं मनादिनिधनं विभुं ।। चंद्राननं सदा सौम्यं चतुर्बाहुं स्कलोचनं ।।२३।।
सर्वायुधोद्यतकरं सर्वभूषणभूषितं ।। श्रीपरं वरदं शांतं सर्वकारणकारणं ।।२४।।
चिंतयन्नभ्यस्तु चित्तेन मुहूर्तमपि धारयेत् ।। स एव मुक्त इत्युक्तः त्रिकेष्वपि शिक्षितैः २५

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

एतदुक्तं भवे शार्ङ्गिन् अत्र ब्रह्मविदां वरे ॥ ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे २६
तस्मिन्नुमापतौ प्राणं चित्तं यानीय कारणे ॥ युंक्ते चित्तस्तदध्यानं युगांते परमेश्वरे ॥२७॥ १६
१६ अस्मिन्नर्थे वदंत्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्वराः ॥ प्रणवेनैव कार्याणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे २८
प्रणवस्य तु नादांते परमानंदविग्रहे ॥ ज्ञातं सत्सं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिंगलं ॥२९॥
चेतसा संप्रपश्यंति संतः संसारभेषजं ॥ तं तस्मात्प्रणवेनैव प्राणायामैस्त्रिभिस्त्रिभिः
ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥ विशुद्धचेतसा पुरुषे न्यासांते परमात्मनः ३१
अस्मिन्नर्थे वदंत्यन्ये योगिनो ब्रह्मवादिनः ॥ भिषग्वरो वरारोह योगे सुपरिनिष्ठिताः ३२
शरीरं तावदेतत्तु पंचभूतात्मकं खलु ॥ तदेतत्तु महाभाग वातपित्तकफात्मकं ॥३३॥
वातात्मकानां सर्वेषां योगे सुरमतां नृणां ॥ प्राणसंयमनेनैव रोषं यांति कलेवरं ॥३४॥
पित्तात्मकानां सर्वेषां योगे सुरमतां नृणां ॥ प्राणसंयमनेनैव मनस्तुष्यति कलेवरं ॥३५॥
कफात्मकानां कायस्य संपूर्णस्य विराड्भवेत् ॥ धारणं कुर्वतस्तस्य सर्वे नश्यंति यत्नतः ३६
पार्थिवे च जलांशे च धारणं कुर्वतः सदा ॥ नश्यंति श्लेष्मजा रोगा वातजाश्चापि रास्तथा ॥३७॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

श्चो मांसो मारुतं रोच धारणं कुर्वतः सदा ॥ त्रिदोषजनिता रोगा विनश्यंति विषाणि च ॥ ३८ ॥ अ
स्मिन्नर्थे तथाकूतामश्विनौ च भिषग्वरौ ॥ प्राणसंयमनेनैव त्रिदोषशमनं नृणां ॥ ३९ ॥ तस्मा
त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचर ॥ यमादिगुणसंयुक्तां विविधां धारणां कुरु ॥ ४० ॥ इति
श्री याज्ञवल्क्ये योगशास्त्रे ब्रह्मविद्यायामष्टमोध्यायः ॥ ध्यानं तु संप्रवक्ष्यामि शृणु गार्गि
वरानने ॥ ध्यानमेव हि जंतूनां कारणं बंधमोक्षणे ॥ १ ॥ ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मन
सा खलु ॥ सगुणं निर्गुणं तच्च सगुणं बहुधा कृतं ॥ २ ॥ पूर्वोक्तमानि तत्राकु वैदिकानि हि द्वि
जोत्तमे ॥ एषु मुख्यतमास्त्वत्र एकमेव तु निर्गुणं ॥ ३ ॥ मर्मस्थानानि नाडीनां संस्थानं च
पृथक् पृथक् ॥ वायूनां स्थानकर्माणि ज्ञात्वा चाक्षुर्वा सवेदनं ॥ ४ ॥ एवं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वगं व्यो
मवद्दृढं ॥ अस्पृष्टममलं शुद्धं नित्यमादिमध्यांतवर्जितं ॥ ५ ॥ स्थूलं सूक्ष्ममनाशं च असंस्प
र्श्यमचाक्षुषं ॥ नरसं न च गंधाढ्यमप्रमेयमनूपमं ॥ ६ ॥ आनंदमजरं नित्यं सदसत्सर्वकृ
रणं ॥ सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तं मजमव्ययं ॥ ७ ॥ अदृश्यं दृश्यमंतःस्थं बहिःस्थं सर्वतोमुखं ॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

संवतथाचुरु५

सर्वद्दकूसर्वतःपादंसर्वधघ्रूसर्वतःशिरः॥८॥ब्रंसब्रंसपुरेग्गार्गोदह्राजरवमध्यमेंसस्थेम ८६
तेसच्चानंदेनिर्गुणेपरमात्मनि॥९॥अदश्यंदश्यरूपेस्मिन्रूपपद्धेनदंभयेत॥तदेतन्नि
८६ र्गुणज्ञानमितियोगविदोविदुः॥१०॥अथचापरमात्मानंपरमानंदविग्रहं॥गुरूपदेशा
द्विज्ञेयंपुरुषंविष्णुमव्ययं॥११॥ब्रंसब्रंसपुरेवास्मिन्दहराब्जेरवमध्यमे॥अभ्यासा
त्संप्रपश्यंतिसंतःसंसारभेषजं॥१२॥हृत्पद्मेअष्टदलोपेतेकंदमध्यात्समुत्थिते॥द्वाद
शांगुलनालेस्मिंचतुरंगुलवन्मुखे॥१३॥प्राणायामेर्विकसितेकेसरान्वितकर्णिके॥वा
सुदेवंजगन्नाथंनारायणमजंहरिं॥१४॥चतुर्भुजमुदारांगशंखचक्रगदाधरं॥कि
रीटकेयूरधरंपद्मपत्रनिभेक्षणं॥१५॥श्रीवत्सवक्षसंविष्णुंपूर्णचंद्रनिभाननं॥प
द्मोदरतलाभाक्षंसुप्रसन्नंशुचिस्मितं॥१६॥शुद्धस्फटिकसंकाशंपीतवाससमच्युतं॥
प्रभाभिर्भासयन्तंपंपरितःपुरुषोत्तमं॥मंत्र
सम्यग्ध्विपदद्वंपरमात्मानमीश्वरं॥१७॥सोहमात्मेतिविज्ञायसगुणंध्यानमुत्तमं॥हंसरो
सालोक्यदेवेशंसर्वभूतहृदिस्थितं॥१८॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

लहमध्येस्मिन् प्रकृत्यात्मककर्णिके ॥१९॥ अष्टैश्वर्यदलोपेते विद्याकेसरसंयुते ॥ ज्ञाना
नालेमहात्माकंदे प्राणायामप्रबोधिते २० विश्वार्चिषं महावह्निं ज्वलंतं विश्वतोमुख
वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्विनमीश्वरं २१ तापयंतं स्वकं देहमापादतलमस्तकं ॥
निवातदीपवत्तस्मिन्दीपितं हव्यवाहनं २२ दृष्ट्वा तस्य शिखामध्ये परमात्मानमक्षर
नीलतोयदमध्यस्थ विद्युल्लेखेव भास्वरं २३ नीवारशूकवद्रूपं पीताभं सर्वकारणं ॥
शीलाचैश्वारं नैवेवं सोहमात्मेतियामतिः २४ सगुणं घृत्तमं होतत्वज्ञानयोगविदोव
दुः वैश्वानरत्वं संप्राप्य मुक्तिं ते नैव गच्छति २५ अथ वामं डले पश्येदादित्यस्य महाद्यु
तेः आत्मानं सर्वजगतः पुरुषं हेमरूपिणं २६ हिरण्यश्मश्रुकेशं च हिरण्मयनखं हरिं
कल्पास्यासनवक्त्रं तं सृष्टिस्थित्यंतकारणं २७ पद्मासनस्थितं सौम्यं प्रबुद्धाब्जनिभाननं
पद्मोदरतलाभाक्षं सर्वलोकाभयप्रदं ॥२८॥ विजानंते सदा सर्वमुक्त्यं तं तु धार्मिकाश्च ॥ भा
स्यंतं जगत्सर्वं दृष्टालोकैकसाक्षिणं २९ ॥ सोहमात्मेतिया बुद्धिः सा च ध्याने विशिष्यते ॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

१८

एषएवतुमोक्षस्यमहामार्गस्तपोधने ३० ध्यानेनानेनसोरेणमुक्तिंयास्यंतिसुव्रतयः॥ भ्रुवोर्म
ध्येंतरात्मानंभारूपंसर्वकारणं ३१ स्थाणुवन्मूर्द्धपर्यंतमध्यदेहात्समुत्थितं॥ जगत्कार
णमव्यक्तंज्वलंतममितौजसं ३२ मनसालोक्यसोहंस्यामित्येतद्ध्यानमुत्तमं॥ अथ
वाबद्धपर्यंकेशिथिलीकृतविग्रहे ३३ शिवएवस्वयंभूत्वानासाग्रारोपितेक्षणः॥ निर्वि
कारंपरंशांतंपरमात्मानमीश्वरं ३४ भोरूपममृतंध्यायेत्भ्रुवोर्मध्येवरानने॥ सोहमात्मे
तियाबुद्धिःसाचध्यानेविशिष्यते ३५ अथवाष्टदलोपेतेकर्णिकाकेसरान्विते॥ उन्नी
यहृत्पद्मांभोजेसोममंडलमध्यमे ३६ स्वात्मानमर्भकाकारंभोक्तृरूपिणमव्ययं॥ सुधार
संविमुंचद्भिःशीतरश्मिभिरावृतं ३७ षोडशच्छदसंयुक्ताच्छिरःपद्मादधोमुखात्॥ नि
र्गतामृतधाराभिःसहस्राभिःसमंततः ३८ प्लावितंपुरुषंतत्रचिंतयित्वासमाहितः॥ ते
नामृतरसेनैवसांगोपांगकलेवरं ३९ अहमेवपरंब्रह्मपरमात्माहमव्ययः॥ एवंयद्दे
देनैतच्चसरलंध्यानमुत्तमं ४० एतत्ध्यानामृतंकुर्वन्षण्मासान्मृत्युजिद्भवेत्॥ य
त्स्वरामुक्तएवस्याज्जीवन्नेवनसंशयः ४१ जीवन्मुक्तस्यनकापिदुःखबाधाभिःक्षयंचन॥ किं

१८

36

पुनर्नित्ययुक्तस्य मुक्तिरेव न दुर्लभा॥४२॥ तस्मात्त्वं च वरारोहे फले त्यक्त्वैव निस्पृहा॥ कर्माणि विधि
वत्कृत्वा ध्यानमेव सदा कुरु॥४३॥ अन्यान्यपि बहून्याहुर्ध्यानानि मुनिसत्तमाः॥ मुख्यान्युक्तानि चैता
नि जघन्यानीतराणि च॥४४॥ सगुणं गुणहीनं च विज्ञायात्मानमात्मनि॥ मनः समाधिं कुर्वन्ति त्वम
प्येवं सदा कुरु॥४५॥ इति नवमोध्यायः॥ श्रीभगवानुवाच॥ समाधिमधुना वक्ष्ये भवपाशविनाशनं॥
भवपाशनिबद्धस्य यथावद्वक्तुमर्हसि॥१॥ समाधिस्तु समावस्था जीवात्मपरमात्मनोः॥ ब्रह्मण्ये
व स्थितिर्या सा समाधिः प्रत्यगात्मनः॥२॥ ध्यायन्नपि यथा ध्यानं तत्समाधिस्तथा तथा॥ ध्यात्वैवात्म
निस्त्रोप्येनान्यथात्माजितो भवेत्॥३॥ एवमेव हि सर्वत्र गार्गि ब्रह्मत्वविदां वर॥ तदात्मासोऽपि तत्रैव समा
धिं समवाप्नुयात्॥४॥ सरित्स्रोतो [illegible] निधिं शंबु यथाभिन्नं लयं स्थियात्॥ तथात्माभिन्न एवात्र
समाधिं समवाप्नुयात्॥५॥ एतदुक्तं मयात्र गार्गि ब्रह्मसंमतां वरे॥ कर्मैव विधिवत्कुर्वन्कामसंकल्पव
र्जितः॥ वर्तते यथशास्त्रेषु सुशिक्षिततमास्तथा॥ गुरूणां चोपदिष्टार्थयुक्तमेव वरानने॥ विद्वद्भिर्य
शास्त्रं चैव विचार्यैव पुनः पुनः॥ तस्मिन्निर्विनिश्चितार्थेषु सुनिश्चितमनास्तथा॥ योगमेवाभ्यसेन्नि
त्यं जीवात्मपरमात्मनोः॥ ततस्त्वांभ्यं तरैश्चिन्हैर्बहिश्चैव कालस्वकैः॥७॥ विनिश्चित्यात्मनः काले

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

मनिवारणमात्मवित् ॥ निर्भयः सुप्रसन्नात्मा मत्योरस्तु विजितेंद्रियः ॥८॥ स्वधर्मनिरतः शांतः सर्वभू १९
१९ तहितेरतः ॥ प्रदाय विद्यां पुत्राय मंत्रं च विधिपूर्वकं ॥९॥ संस्कारानात्मनः सर्वानुपदिश्येत्तदानघे ॥
पुण्यक्षेत्रे शुचौ देशे विविक्ते च समावृते ॥१०॥ भूमौ कुशानुसमास्तीर्य कृष्णाजिनमथापि वा ॥ त
स्मिंस्तु बद्धपर्यंको मंत्रैर्न्यस्तकलेवरः ॥११॥ आसनेनन्यधीरास्ते प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ॥ नवद्वा
राणि संयम्य मार्गेऽस्मिन्ब्रह्मणः पुरे ॥१२॥ उन्निद्रहृदयांभोजे प्राणायामप्रबोधिते ॥ व्योम्नि त
स्मिन्नभात्स्वरूपं सर्वकारणकारणे ॥१३॥ मनोवृत्तिं सुसंयम्य परमात्मनि बुद्धिमान् ॥ मूर्ध्न्याधाया
त्मनः प्राणं भ्रुवोर्मध्ये तदानघे ॥१४॥ ॐमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्सुसमाहितः ॥ शारीरं संस
जेद्विद्वान्नात्रैवाभवन्नरोत्तमः ॥१५॥ यस्मिन्समभ्यसेद्विद्वान्योगेनैवात्मदर्शनं ॥ तदेव संस्मरेद्विद्वां
स्त्यजेद्देहं कलेवरं ॥१६॥ तं तदेवं भजेज्ज्ञात्वमिति योगविदो विदुः ॥ तं वैवं योगमास्थाय ध्यायन्स्वात्मान
मात्मना ॥१७॥ स्वधर्मनिरताः शांतास्त्यजंते देहमात्मनः ॥ ज्ञानेनैव सहैतेन नित्यकर्माण्यकुर्वत ॥१८॥
निवृत्तफलसंगस्य मुक्तिर्मार्गिंकरे स्थिता ॥ यदुक्तं प्रलक्षणपूर्वं कर्मयोगसमुच्चयं ॥१९॥ तदेतल्ली
न्निलं सर्वं सांगोपांगं विधानतः ॥ तं वैवं योगमास्थाय यमाद्यष्टांगसंयुतं ॥२०॥ निर्वाणपदमासाद्य प्र
पंचं न परित्यज ॥ इति दशमोऽध्यायः ॥ इत्येवमुक्त्वा मुनिना मायाञ्जल्प्येन ध्यायमता ॥ ऋषिमध्ये वरा

38

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

रोहा वाक्यमेतदुवाच ह ॥१॥ योगयुक्तो नरस्तस्मिन् संध्यावोर्धयथा सदा ॥ वै धं कर्म कथं कुर्यान्निः कृतिः क्रा
त्व कुर्वतः ॥२॥ इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्बाह्मणस्तदा ॥ तां समालोक्य भगवानिदमाह नरोत्तमः ॥३॥
श्रीभगवानुवाच ॥ योगयुक्तमनुष्यस्य संध्ययोर्वोधयवानित्विति ॥ किं कर्तव्यं वरारोहे योगेन खलु तद्भवेत् ॥४॥
आत्माग्निहोत्रवन्होतु प्राणायामैर्विवर्द्धिते ॥ विशुद्धबुद्धिहविषा विध्युक्तं कर्म जुहुतः ॥५॥ नैष्कृतिस्त
स्य किं बाले कृतकृत्यस्तदा खलु ॥ वियोगे खलु संप्राप्ते जीवात्मपरमात्मनोः ॥६॥ विध्युक्तं कर्म कुर्वन्हि
कर्तव्यं ब्रह्मविद्भिश्च नित्यशः ॥ वियोगकाले योगी वै दुःखमिसेवयस्त्यजेत् ॥७॥ कर्माणि तस्य निर्यो
गिलयः परिकीर्तितः ॥ न देहिना यतः शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः ॥८॥ तस्मादामरणाद्वैधं कर्तव्यं यो
गिभिः सदा ॥ त्वं चैवाल्लभयाज्ञागि विधं कर्म समाचर ॥९॥ योगेन परमात्मानं मत्स्यजेत कलेवरं ॥ इ
त्येवमुक्त्वा भगवान्याज्ञवल्क्यस्तपोधनः ॥१०॥ ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदुवाच ह ॥ संध्या
मुपास्य विधिवत्पश्चिमां सुसमाहिताः ॥११॥ गच्छंतु सांप्रतं सर्वे मुनयः स्वाश्रमान्प्रति ॥ इत्येवमु
क्ता मुनिना मुनयः शंसितव्रताः ॥१२॥ विश्वामित्रो वशिष्ठश्च गौतमश्च गिरास्तथा ॥ अगस्त्यो नार
दश्चैव वाल्मीकिर्बादरायणिः ॥१३॥ योगी दीर्घतमा व्यासः शौनकश्च तपोनिधिः ॥ भार्गवः कश्यपश्चै

39

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

वभरद्वाजस्तपोधनः॥१४॥तपस्विनस्तथाचान्येवेदवेदांगवेदिनः॥याज्ञवल्क्यंसुसंपूज्यगोभिरस्याभि २०
१० रुत्तमं॥१५॥तेपप्रच्छुर्मुनयःसर्वस्वाश्रमेषुयथागतं॥गतेषुतेषुमुनिषुगार्गीयोगेश्वरीततः॥१६॥प्रण
म्यदंडवद्भूमौवाक्यमेतदुवाचह॥गार्ग्युवाच॥भगवन्सर्वशास्त्रज्ञसर्वभूतहितेरत॥१७॥योगंमो
क्षायकोगौद्भवद्भिश्चोषितंत्वपत्॥मयाप्यष्टांगसहितंयोगंमुक्तेस्तुसाधनं॥तदेतद्विदितेसर्वेस
सर्वज्ञतवसन्निधौ॥१८॥योगंममोपदिश्याद्यश्रोतुमर्हसियोगंसंक्षेपरूपतः॥श्रोतुमर्हसिसर्वज्ञज
न्मसंसारसागरात्॥१९॥इत्युक्तोऽथसत्वाद्यप्याभ्रनलविद्युल्लतएस्तदा॥विलोक्यकरुणयादीनांस्मितपू
र्वमभाषत॥२०॥उत्तिष्ठोत्तिष्ठकिंरोषेभूमौगार्गिवरानने॥वक्ष्यामितेसमासेनयोगंसंप्रतितंशृ
णु॥२१॥इत्येकादशोऽध्यायः॥भगवानुवाच॥सव्येभ्रसकरेतरस्मिन्शिरवांसमालोक्यपापकस्य॥१॥
आपुर्विधातसत्वाणोनिरुद्धःस्वासेनचे॥यावतिगार्गिलिदापानान्मूलेवन्हेःशनैःशनैः॥२॥वायुनापा
दितोयवह्निरपानेनशनैःशनैः॥ततोज्वलतिसर्वेषांसञ्ज्वलंदेहमध्यमे॥३॥प्रातःकालेप्रदोषेवनिशीथ
वसमाहितः॥मुहूर्तमभ्यसेदेवंयावत्संवदिनद्वयं॥४॥ततःस्वासनिविष्टेदेशस्थयाःसंभवंतिहि॥५॥
अल्पमूत्रपुरीषःस्यात्समासेवसरेथवा॥आसनेवाहनेपश्चात्सभधितव्यंत्रिवसरान्॥७॥ततो
निद्रोवायुसरवनसार्धिधयासमारोप्यनिरोधयेत्॥ध्यायेत्सदावह्निएमग्नमेयंनाभौसदा =

40

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

स्वपुच्छपास्येन निरुध्य सम्यक्फणं प्रसंपप्पमत्त ऊर्णनां ॥१०॥ प्रसुप्तनागेंद्रवदुध्रुस्नं तीनामो सुप्ता तिष्ठति
कुंडली सा ॥ तिर्यक्षु दे हे वायुना विभत्यग्निशिखाभिः ॥ कंदमध्यगतनाडिमुखं रुध्वा कुंडली चीद
हतियस्वहि रूपां संस्मरन्नेन रवरस्तु स एव ॥ संतप्तावन्हिनात्र वायुना च प्रचोदितः ॥ प्रसार्य फ
णभृज्ञोगेंद्र बोधयांति तत्तथा ॥१२॥ बोधं गतेव क्रिणि नाभिमध्ये प्राणाः प्रसंभ्र पक्रलेव रस्मि
न् ॥ चरं निसर्वं सहव न्हिनेव पथा पटं तं तु गतिस्तथैव ॥१३॥ जितेवं वरुण स्थानं सदा ध्यान
परायणः ॥ तल्लीनयेद पानं तु नाभेरूर्ध्वमिदं स्मरेत् ॥१४॥ वायुर्यथा वायुसखेन सार्द्धं नाभिं गतिंक
म्य गत्तः शरीरे ॥ रोगा विनश्यंति बलाग्निवृद्धिः कांतिस्तथैनश्य महत्सु वृद्धिः ॥१५॥ ब्रह्मरंध्र निमेमेव-
मध्येतथा वायुसखेन सार्द्धं सह स्वपत्र स्वमुखं प्रपिधाय कुर्यात्पुनरस्तूर्ध्वमुखं द्विजेंद्र ॥१६॥ प्रमु
कूहृदयांभोजे गार्ग्य स्मिन्प्रंसनः पुरे ॥ बलाकाश्रेणिव व्योम्नि विराजन्समीरणः ॥१८॥ हृन्मध्या
यां सुषुम्णायां संस्थितो कुर्न्नुखूतदा ॥ सजलांभोदमालासु विद्युल्लेखेव राजते ॥१९॥ प्रबुद्ध
हृत्पद्मविसंस्थितेग्नौ प्राणेयत स्मिन्त्विनिवेशितेव ॥ विन्हानिबाधे वत थांतरस्वदोसानि दृश्या
नि भवंति तस्य ॥२०॥ स वायुमुख्या प्रतलरक्तवन्हिं व्याहरन्न एवमनन्तसिबिंदु बालचंद्रसाक्षात्तुल
लाटे बालचंद्रमवलोकयबुध्या ॥२१॥ स्वलिंग वायुमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये धियातदा ॥ ध्यायेदनन्यधीः

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

२१ ह्यादंतरात्मानमात्मनि ॥२२॥ मध्येमेतु हृदयेचलल्लोरेखाप्युवत्ज्वलल्लिंगमहृदयं ॥ अस्मिन्नूगा २१
गिप्यामाध्येनि दंतं परयमनसारुचिरूपं ॥२३॥ लक्षात्मनध्येहृदयांबुजेरवपद्मंसंतिहिशानमयीग्र
भांतीं ॥ शक्तिं सदादीपवदुज्वलंतीं संपश्यतिब्रह्मविदेवहृष्टा ॥२४॥ मनोलयं यदायाति भ्रुवोर्म
ध्येतु योगिनां ॥ जिव्हामूले मृतस्त्रावं नूनं ध्येयात्मदर्शनं ॥२५॥ कंपतेयत्र धामस्रष्टुमिन नैवात्मे
दर्शनं ॥ देवोद्यानानि रम्याणि चंद्रमाः ॥२६॥ ऋषयः सिद्धगंधर्वाः प्रकाशंते हि योगिनः ॥
भ्रुवोंतरे विष्णुपदे स्थितो तु मनोलयं यावदियात्सबुद्धः ॥ तावत्समभ्यस्य पुनःपुनस्तं मेरवध्य
ईशं सदा संस्मर पूर्णरूपं ॥२७॥ समीरणे विष्णुपदे विनष्टे जीवेयतस्मिन्ननसृते च संरुद्धे ॥ तस्मिं
स्नदायातिमनोमर्म वमुच्के: सपीपंतद्दितिबुधंति ॥२८॥ समीरणे विष्णुपदे विनिष्टे विशुद्धबुद्धोच
नदात्मनिष्ठे ॥ आनंदमत्यद्भुतमस्ति सत्यं च गागिंपश्याघ्यविशुद्धबुद्ध्या ॥२९॥ एवं समभ्यस्य
सुदीर्घकालं यमोद्दिपि मुक्त तनुर्भिन्नाशी ॥ आत्मानमासाद्य गुहां प्रविष्टं मुहुर्मुहुः किं अत्र भले पुरे
धुनराय ॥३०॥ भूतानि यस्मात्संभवंति सर्वे येनैव जीवंति चराचराणि ॥ जातान्यथ्येयस्मिन्विलयं भयो
नितत्कृत्यविद्वीति वदंति सर्वे ॥३१॥ हृत्पंकजे व्याप्नि यदेकरूपं नित्यं सदानंदमयं सुसूक्ष्मं ॥ =
भासमयो गुहायां मिनिष्कृतिं वापि समामनंति ॥३२॥ अणोरणीयान्महतो महीयानात्मा गुहायां

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

भक्तितोस्यजंतोः॥ नमन्नं तुं पश्यन्ति शुभ्र बुद्ध्या भयाण कालेप्यपि च वीतशोकः॥ ३३॥ प्रभंजनं
मूर्ध्निगतं स्वयं चन्निधिधायासमासाद्य गुरूपदेशात्॥ मूर्द्धनि मुज्झितयुक्तकेनु रवमध्ये प्रा
णांस्त्यजोंकारमनुस्मरंस्त्वं॥ ३४॥ इद्ध्यायादिशरीरविसर्गं ज्ञात्वा मिच्छसि सरवेत वक्ष्ये
व्याहर प्रणवमुत्तमम् ओं भिद्य योजय निजात्म निकायं॥ ३५॥ इत्येवमुक्त्वा भगवान्
रहस्ये रहस्यं जंमुक्तिकरं नु तस्य भ योमगामतं बंधविनाशहेतुं समाधिमास्ते रहसि द्वि
जेंद्रः॥ सातं सुसंहृस्य मुनिभ्रुवंतं विधानिधिं ब्रह्मविरावारिष्टं॥ गीर्भिः प्रणम्यैव सर
हस्यविन्मुक्तिकरं वसाव॥ संसारमुत्सृज्य सदा मुदा न्वितांच नेरहस्यवत्तदापि वेश॥ ३८॥ ये
नप्रपन्नं परिपूर्णमेनद्यानैव विश्वं प्रति सर्व तं वासुदेवं कृतिम मूर्ध्निजातं पश्यन्तु स
दास्वेहृदि चान्वहं तं॥ ३९॥ येनैव मध्ये कमममृतं मच्युतं प्रपंचजन्मादिक लदम मेयं॥ तं वा
सुदेवं कृतिम मूर्ध्निजातं पश्यंन्तु सदास्वे हृदि मूर्ध्निवान्वहं॥ ४०॥ एतत्पवित्रं परमं योगमष्टां
गं संयुतं॥ ज्ञानगुह्यतमं पुण्यं कीर्तितं मुनिनाकृतं॥ ४१॥ य इदं कृणुयान्नित्यं योगशा

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

नंनरोत्तमे॥ सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यक्‌ज्ञानी भविष्यति॥४३॥ श्रुणुयाघः सकृदापि
२२ योगाख्यानमिदं नरः॥ अहोरात्रकृतं पापं सर्वं स घः प्रणश्यति॥४४॥ अनुतिष्ठंति ये नि
त्यमेतत्तज्ज्ञानसमन्वितं॥ निरंतरं क्रमशिमान्‌ दृष्ट्वा देवाश्च प्रणमंति हि॥४५॥ तस्मात्‌ २२
ध्याने

श्रीः ॥ शिक्षाभ्यासे पुरा अगर्भः मात्राक्रमेण दिनपक्षमासषट्क्याप ध्येन प्राणायामः मास ४
चतुष्पंचिषे पः। अतिक्रमाव थ्याप्रणवजपपुरःसरं प्राणायामः कर्तव्यः मासचतुष्टय ४ मासचतु
ष्टयं ४ सबीजमूलशुद्धि प्राणायामो मध्ये कर्तव्यः। अते प्रणवजपप्राणायामः एवं पथ्येन वैराग्येण ब्र
ह्मचर्येण प्रथमशिक्षाभ्यासो वर्ष १ मात्रं कर्तव्यः तदुक्तं गोरक्षे ब्रह्मचारी मिताहारी अस्यार्थः ए
वं वर्षमात्रमभ्यासे कृतेऽनुत्तरं सिद्धः नाडीशुद्ध्यधिकारी भवति अथ दुग्धोदनाशी सार्धत्रय
मासं प्रणवजपस्वामीष्टदेवतामाहात्म्यध्यानपुरःसरं कुंभकक्रमवर्धापयथोक्तं मंदं मंदं प्राणा
यामः सांगः कर्तव्यः एतदुक्तं योगेन। स्वेअरत्नोत ज्ञापरस्तस्मिन् प्रणिधानादि निसत्रे सार्धत्रिमास्मि
ति। गोरक्षेणापि कन्दूर्ध्वलवणत्यागीति नाडीशुद्धिपथ्यश्लोकेन तथा हठदीपिकाकारेणापि आस
नेरूढयोगीति श्लोकेन प्रथमशिक्षाभ्यासमुक्त्वा। नाडीशुद्धिं प्रकृत्य प्राणाभ्यासं ततः कुर्यान्नित्यं
सात्त्विकयाधियेति सात्त्विकया स्वामीष्टदेवताध्यानं नमः शांतवाहाभ्यासोन्मुखवर्तया वा शांतयेति ॥
प्रवर्तिमे देनमुनीश्वरस्य निर्माण चिंताविभयं वितिर्भूरि ॥ स्वम स्मितामात्रतएकचित्ता ज्ञातानि लोकशानु
गता क्रिया स्यात् ॥ वितर्क १ विचार २ आनंद ३ अस्मिता ४ संप्रज्ञातमप्यचतुष्टयं ४ ॥ ॥ मननोऽस्मिम
नार्थं दूरगार्थ्यमहएले इदमेव जिमानिलेनशुद्धं हृत्पिमादावणुवा भुनक्ति साधं ॥ इथुना व्यावहारिके
भा अजितेन प्राणवायुना भा या कायसंपहस्त जिमानिलोशास्ते जोगुणैव स्थपदं गदार्ध्यदः ॥ स्कृपलावण्य
बैलेक हेतुं अनानिलः स्यात् सुसंयमना मुनौ ॥ ७५

KKSU LIBRARY RAMTEK 441 106 M-1784 Dist. Nagpur

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

[OrderDescription]
,CREATED=02.07.20 11:27
,TRANSFERRED=2020/07/02 at 11:42:07
,PAGES=45
,TYPE=STD
,NAME=S0003253
,Book Name=M-1775-YAGVALKAY YOGSHASTRA
,ORDER_TEXT=
,[PAGELIST]
,FILE1=00000001.TIF
,FILE2=00000002.TIF
,FILE3=00000003.TIF
,FILE4=00000004.TIF
,FILE5=00000005.TIF
,FILE6=00000006.TIF
,FILE7=00000007.TIF
,FILE8=00000008.TIF
,FILE9=00000009.TIF
,FILE10=00000010.TIF
,FILE11=00000011.TIF
,FILE12=00000012.TIF
,FILE13=00000013.TIF
,FILE14=00000014.TIF
,FILE15=00000015.TIF
,FILE16=00000016.TIF
,FILE17=00000017.TIF
,FILE18=00000018.TIF
,FILE19=00000019.TIF
,FILE20=00000020.TIF

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

```
FILE21=00000021.TIF
,FILE22=00000022.TIF
,FILE23=00000023.TIF
,FILE24=00000024.TIF
,FILE25=00000025.TIF
,FILE26=00000026.TIF
,FILE27=00000027.TIF
,FILE28=00000028.TIF
,FILE29=00000029.TIF
,FILE30=00000030.TIF
,FILE31=00000031.TIF
,FILE32=00000032.TIF
,FILE33=00000033.TIF
,FILE34=00000034.TIF
,FILE35=00000035.TIF
,FILE36=00000036.TIF
,FILE37=00000037.TIF
,FILE38=00000038.TIF
,FILE39=00000039.TIF
,FILE40=00000040.TIF
,FILE41=00000041.TIF
,FILE42=00000042.TIF
,FILE43=00000043.TIF
,FILE44=00000044.TIF
,FILE45=00000045.TIF
,
```

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection